

Roggenmischbrot (Sauerteig)

Einen Tag vor dem Backen:

Vermischen Sie

- 1 Glas Sauerteig (aus dem Kühlschrank (max. etwa 10 Tage haltbar),
- 170 g Roggenvollkornmehl oder Roggenmehl Typ 997,
- 250 ml warmes Wasser

und lassen Sie das Ganze in einer großen Schüssel zugedeckt 24 Stunden gehen

Am Backtag:

- Füllen Sie ca. 125 g dieses Anstellgutes als Sauerteig in ein Schraubdeckel-Glas und stellen es in den Kühlschrank
- Fügen Sie zum restlichen Teig hinzu:
 - 170 g Roggenvollkornmehl oder Roggenmehl Typ 997,
 - 230 g Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl,
 - 1 1/2 TL Salz,
 - 250 ml warmes Wasser (ggfs. etwas mehr),
 - nach Belieben Kümmel, Kerne, Gewürze
- Kneten Sie den Teig mind. 5 Minuten (am besten mit einem stabilen Schaber)
- Legen Sie eine Kastenform mit Backpapier aus und füllen Sie den Teig mit einem Schaber hinein
- Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort (z. B. Backofen, eine Minute angeheizt) mindestens 2-3 Stunden zugedeckt gehen, bis die Form voll Teig ist
- Nehmen Sie danach das Tuch vom Teig
- Stellen Sie unten in den Backofen eine Schüssel mit etwas Wasser
- Regeln Sie den Backofen auf 190° hoch und backen Sie das Brot mit Ober-/Unterhitze 70 Minuten
- Bestreichen Sie es nach dem Backen ggfs. mit Wasser oder Salzwasser
- Stürzen Sie es auf einen Rost, ziehen Sie das Backpapier ab und lassen Sie das Brot erkalten

Guten Appetit!

Sauerteigzubereitung:

Falls das selbst zubereitete Anstellgut (Sauerteig) einmal zu alt geworden ist und nicht mehr gut riecht, kann man sich wie folgt helfen:

50 g Roggenvollkornmehl mit 60 g handwarmem Wasser mischen und 24 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, am nächsten Tag gut umrühren und wieder mit etwas Mehl und etwas Wasser "füttern". Am dritten Tag dann 100 g Vollkornmehl und 100 g handwarmes Wasser hinzugeben und rühren. Wenn der Sauerteig dann noch einen Tag warm steht ist er fertig. Der dann nicht zum Weiterbacken verwendete Sauerteig muss in einem Schraubglas mit Deckel in den Kühlschrank und kann dort 8 bis 10 Tage aufbewahrt werden.

Alternativ können Sie für ein Brot wie das oben beschriebene (mit hohem Roggenanteil) mindestens zwei Päckchen fertigen Sauerteig aus dem Supermarkt verwenden

Siehe auch:

https://www.facebook.com/landesschau/videos/695857121053718/?extid=NS-UNK-UNK-UNK-AN_GK0T-GK1C&ref=tahoe